సాక్షి కర్నూలు

ఆదివారం । 4 । మే । 2025



శ్రీశైలంలో భక్తి రంజని

శ్రీశైలం టెంపుల్: ధర్మపథంలో భాగంగా శని వారం నిత్య కళావేదికపై హైదరాబాద్‌కి చెందిన చివుకుల మాధవి, బృందం భక్తి రంజని కార్య క్రమం నిర్వహించారు.



హాయిగా నవ్వండి...!

బంధువులు, స్నేహితులు ఎవ్వరైనా కనిపిస్తే చిరునవ్వుతో పలకరిస్తాం. జీవితాన్ని చిరునవ్వుతో కొనసాగిస్తే ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. IIలో▸



మూలమలుపే మృత్యువు..

ఎమ్మిగనూరు మండలం ఎర్రకోట గ్రామ సమీ పంలోని మూలమలుపు వద్ద బైక్‌ను బొలెరో వాహనం ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో ఇద్దరు వ్యక్తులు మృతి చెందారు. IIలో▸

న్యూస్‌రీల్

రేపు కలెక్టరేట్‌లో ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక

కర్నూలు(సెంట్రల్): ప్రజా ఫిర్యాదుల పరి ష్కార వేదికను సోమవారం కలెక్టరేట్‌లోని సునయన ఆడిటోరియంలో నిర్వహించను న్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ పి.రంజిత్‌బాషా శనివారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. సమస్యలు ఉన్న ప్రజలు వినతులను సమర్పించుకోవాలని సూచించారు. కలెక్టరేట్‌తో పాటు అన్ని మం డల, డివిజినల్, మునిసిపల్ కార్యాలయా ల్లోనూ ప్రజల ఫిర్యాదులను స్వీకరిస్తారని ఆయన పేర్కొన్నారు.

పవన్ వ్యాఖ్యలపై ముస్లింల ఆగ్రహం

- నేడు కర్నూలులో ధర్నా

కర్నూలు(సెంట్రల్): 'ముస్లిమాన్లందరూ టెర్రరి స్టులే' అన్న డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ వ్యాఖ్యలపై ముస్లింలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ముస్లింల చరిత్ర తెలియక లేనిపోని వ్యాఖ్యలు చేయడం ఆయనకు భావ్యం కాదన్నారు. డిప్యూటీ సీఎం మాటలను నిర సిస్తూ ఆదివారం ఉదయం 10 గంటలకు కర్నూలులోని జమ్మిచెట్టు దగ్గర ధర్నా కార్యక్ర మాన్ని చేపట్టినట్లు ముస్లిం సంఘాల జేఏసీ నాయకుడు ఎస్‌ఎండీ షరీఫ్ తెలిపారు.

ఎంపీహెచ్‌ఏల కౌన్సెలింగ్ వాయిదా

కర్నూలు(హాస్పిటల్): జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశా ఖలో పనిచేస్తున్న మల్టీపర్పస్ హెల్త్ అసిస్టెం ట్(మేల్)ల కౌన్సెలింగ్ వాయిదా పడింది. శని వారం నిర్వహించాల్సిన రీ డిప్లాయ్‌మెంట్ కౌన్సెలింగ్‌లో పలువురు హెల్త్ అసిస్టెంట్లు కొన్ని సందేహాలను లేవనెత్తారు. అన్ని జిల్లాల్లో ఉమ్మడి జిల్లాగా జాబితాను వేసి కౌన్సెలింగ్ నిర్వహిస్తున్నారని, ఇక్కడ మాత్రమే కేవలం కర్నూలు జిల్లా జాబితాను తయారు చేశారని చెప్పారు. దీంతో డైరెక్టర్ ఆఫ్ హెల్త్ వివరణ తీసుకుని డీఎంహెచ్‌వో డాక్టర్ పి.శాంతికళ కౌన్సెలింగ్‌ను వాయిదా వేశారు.

ముగ్గురికి జూనియర్ అసిస్టెంట్లుగా పదోన్నతి

కర్నూలు(అర్బన్): జిల్లాలోని వివిధ జెడ్పీ పాఠశాలల్లో విధులు నిర్వహిస్తున్న ముగ్గురు రికార్డు/లైబ్రరీ/ ల్యాబ్ అసిస్టెంట్లకు జూని యర్ అసిస్టెంట్లుగా పదోన్నతి లభించింది. వీరిని మండల పరిషత్ కార్యాలయాలు, పాఠ శాలలకు కేటాయించినట్లు జెడ్పీ సీఈఓ జీ నాసర రెడ్డి తెలిపారు. ఎస్.కొత్తపల్లి జెడ్పీహెచ్‌ఎస్‌లో రికార్డు అసిస్టెంట్‌గా పనిచేస్తున్న ఎస్.వీరశేఖర్ రాజును జెడ్పీహెచ్‌ఎస్ బలపనూరుకు, దేవన కొండ నుంచి ఎం.అన్వర్‌సాదత్‌ను జూపాడు బంగ్లా ఎంపీపీ కార్యాలయానికి, బనగానపల్లె నుంచి ఎస్.జాకీర్‌హుసేన్‌ను ఎంపీపీ కోవెల కుంట్లకు పదోన్నతిపై బదిలీ చేసినట్లు సీఈఓ శనివారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

జిల్లాలో వాహన తనిఖీలు



వాహనాలు తనిఖీ చేస్తున్న పోలీసులు

కర్నూలు: జిల్లా వ్యాప్తంగా అన్ని పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలో పోలీసులు వాహన తనిఖీలు నిర్వహిం చారు. రహదారి ప్రమాదాల నియంత్రణే లక్ష్యంగా ప్రతి శనివారం రోడ్డు భద్రతపై ప్రజలకు అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిం చాలని డీఐజీ డాక్టర్ కోయ ప్రవీణ్, ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్ ఆదేశించారు. ఈ మేరకు క్షేత్ర స్థాయిలో పోలీసు అధికారులు వాహన తని ఖీలు చేపట్టారు. మైనర్లు వాహనాలు నడప కుండా తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల ని, బైకులు నడిపేవారు కచ్చితంగా హెల్మెట్లు ధరించాలని తనిఖీల సందర్భంగా అవగాహన కల్పించారు. ఓవర్ స్పీడ్, ఓవర్ లోడ్‌తో వెళ్తున్న వాహనాలను ఆపి తనిఖీ నిర్వహిం చారు. స్పెషల్ డ్రైవ్‌లో మద్యం తాగి వాహనాలు నడిపేవారిపై 170 కేసులు నమోదు చేశారు.

అక్రమ కుళాయి కనెక్షన్ తొలగింపు

సాక్షి ఎఫెక్ట్

ఆలూరు: మొలగవెల్లి గ్రామంలో దేవాలయ నీటిని టీడీపీ నాయకుడు ఇంటికి తరలిస్తుండగా అధికారులు స్పందించారు. మంచినీటి కుళాయి కనెక్షన్‌ను శనివారం తొలగించారు. భక్తులకు ఇచ్చే నీటిని అక్రమ కనెక్షన్‌తో టీడీపీ నాయ కుడు తన ఇంటికి తరలిస్తున్నాడు. 'సాక్షి' దిన పత్రికలో శుక్రవారం వార్త ప్రచురితం కావడం తో జిల్లా, డివిజనల్ పంచాయతీ అధికారులు స్పందించారు. వెంటనే కుళాయి కనెక్షన్ తొల గించాలని పంచాయతీ కార్యదర్శి వెంకటనా యుడిని ఆదేశించారు. పంచాయతీ సిబ్బంది రామాంజనేయులుతో కలసి కుళాయి కనెక్షన్ తొలగించారు.

మృత్యు పలక

పరిమితికి మించి ప్రయాణం

- నియంత్రణ కోల్పోతున్న వాహనాలు
- గూడ్స్ వాహనాల్లో ప్రయాణికుల తరలింపు
- రహదారి భద్రత నియమాలు గాలికి..
- నిత్యం ఏదో ఒక చోట ప్రమాదాలు
- వీధిన పడుతున్న బాధిత కుటుంబాలు



ట్రాలీ ఆటోలో ప్రమాదకర ప్రయాణం (ఫైల్)



అపే ఆటోలో సామర్థ్యానికి మించి ప్రయాణికుల తరలింపు(ఫైల్)

కర్నూలు: జిల్లాలో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా గూడ్స్ వాహనాలు, ట్రాలీ ఆటోల్లో పరిమితికి మించి ప్రయాణికులను తరలిస్తున్నా పట్టించుకునే నాథుడే కరువయ్యారు. సరుకు రవాణా వాహనాల్లో కూలీ లను పొలాలకు తీసుకెళ్తున్నారు. వలస కూలీలను ఇతర జిల్లాలకు కూడా తరలిస్తున్నారు. అలాగే పెళ్లిళ్లు, జాతర్లకు కూడా ట్రాలీ ఆటోల్లో మధ్యన పలక ఏర్పాటు చేసి ప్రయాణికులను ఎక్కిస్తున్నారు. ఇది నిబంధనలకు విరుద్ధం. పెళ్లిళ్లు, దేవరలు, ఉత్స వాలకు సరుకు రవాణా వాహనాల్లో పరిమితికి మిం చి తీసుకెళ్తున్నా తనిఖీలు శూన్యం. విద్యార్థులు మొదలు ఉద్యోగుల వరకు అవసరాల రీత్యా ఆటో లను, టెంపో ట్రావెలర్, బొలెరో వాహనాలను ఆశ్ర యిస్తున్నారు. ఇదే క్రమంలో పరిమితికి మించి ప్రయాణికులను తరలిస్తున్న వాహనాలను కట్టడి చేయడంలో ఇటు రవాణా, అటు పోలీసు అధి కారులు మీనమేషాలు లెక్కిస్తున్నారు. కేవలం రికా ర్డుల తనిఖీ, అపరాధ రుసుం వేయడంతోనే సరిపె డుతున్నారనే విమర్శలు ఉన్నాయి.

గత ఏడాది ప్రమాదాలు..

- దేవనకొండ మండలం పి.కోటకొండకు చెం దిన బోయ మధు గౌండా పని చేస్తూ కుటుం బానికి చేదోడుగా ఉండేవాడు. గౌండ పని కోసం కర్నూలుకు ట్రాలీ ఆటోలో ముగ్గురితో కలసి బయలుదేరాడు. సామర్థ్యానికి మించి ప్రయాణికులు ఉండటంతో కోడుమూరు మం డలం కొత్తూరు గ్రామం వద్ద అదుపు తప్పి ట్రాలీ ఆటో బోల్తా పడింది. మధుపై వాహనం పడటంతో అతను అక్కడికక్కడే మృతి చెం దగా మరో ముగ్గురు గాయాలపాలయ్యారు.
- కోడుమూరు పట్టణానికి చెందిన పరమేష్ డిగ్రీ చదువుకుంటూ పొలం పనులు చేస్తూ కుటుంబానికి అండగా ఉండేవాడు. వాము పంటను మార్కెట్‌లో విక్రయించేందుకు ట్రాలీ ఆటోలో కర్నూలుకు వస్తుండగా ప్యాల కుర్తి బస్‌స్టేజీ వద్ద ఆటో బోల్తా పడింది. అం దులో ఉన్న పరమేష్ మృతి చెందగా డ్రైవర్ గాయాలతో బయటపడ్డాడు.

... ఇలా నిత్యం ఏదో ఒక చోట ప్రమాదాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా డ్రైవర్లు, వాటి యజమానులు వ్యవహరిస్తున్నారు. ప్రయాణికుల్లోనూ మార్పు లేకపోవడంతో ఎన్నో కుటుంబాల్లో చీకటి కమ్ముకుంటోంది.

ఏమి జరుగుతుందంటే..

- ఆర్టీసీ బస్సులు లేని గ్రామీణ రూట్లలో వ్యక్తిగత వాహనాలు, గూడ్స్ వాహనాలు, సెవెన్ సీటర్ ఆటోల్లో ప్రయాణికులను పరిమి తికి మించి తరలిస్తున్నారు.
- నలుగురు ప్రయాణించాల్సిన మూడు చక్రాల ఆటోల్లో 10 నుంచి 15 మంది, ఏడుగురు సామర్థ్యమున్న వాహనం లో 20 మందికి పైగా ఎక్కించుకుంటున్నారు.
- రవాణా ఆటోలను భారీ సంఖ్యలో కూలీలను దూర ప్రాంతాలకు తరలించేందుకు వినియోగి స్తున్నారు.

సంవత్సరం	ప్రమాదాలు	మృతులు	క్షతగాత్రులు
2023	135	41	119
2024	142	49	153
2025	58	24	108

(ఏప్రిల్ వరకు)

- ట్రాలీ ఆటోల్లో మధ్య పలక ఏర్పాటు చేసి పైన, కింద ప్రయాణికులను తరలిస్తూ ప్రమా దాలకు కారణమవుతున్నారు.
- టెంపో ట్రావెల్స్‌లో డ్రైవర్‌తో కలిపి 13 మంది ప్రయాణించాల్సి ఉండగా కనీసం 20 నుంచి 25 మందిని తరలిస్తున్నారు.
- జిల్లా నుంచి వలస కూలీలు సరుకు రవాణా వాహనాల్లో ఇతర జిల్లాలకు వెళ్తున్నా రవాణా శాఖ అధికారులు చూసీచూడనట్లు వ్యవహరిస్తున్నారు.
- ట్రాలీ ఆటోల్లో సుమారు 30 మందిని టాప్‌పైన కూర్చోబెట్టి మరీ వేగంగా దూసుకెళ్తున్నారు.



ఇదిగో ఈ వాహనం చూడండి. ప్రయాణికుల తరలింపునకు ఏమాత్రం అనువుకాని వాహనం ఇది. అలాంటిది వెనుకభాగం మధ్యలో ఓ పలక ఏర్పాటు చేసి కింద, పైనా ప్రయాణికులను ఎక్కించారు. ఇలాంటి ఏర్పా టుతోనే శ్రీశైలానికి వెళ్లిన వాహనం ఈనెల 2వ తేదీన తిరుగు ప్రయాణంలో ఎదురుగా వస్తున్న వాహనాన్ని తప్పించబోయి పల్టీలు కొట్టింది. ప్రమాదంలో ఐదుగురు మృ త్యువాత పడ్డారు.

28 నెలల్లో 150 మంది మృతి

గూడ్స్, రవాణా, ట్రాలీ ఆటో ప్రమాదాల్లో అత్యధి కంగా డ్రైవర్ల నిర్లక్ష్యం కనిపిస్తోంది. అందులోనూ ఎక్కువ శాతం నిబంధనలకు విరుద్ధంగా, సామ ర్థ్యానికి మించి ప్రయాణికులను అనుమతిస్తుండ టం వల్లే ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయనే విషయం వెల్లడవుతోంది. గడచిన 28 నెలల్లో జరిగిన ప్రైవేటు వాహన ప్రమాదాల్లో 150 మం దికి పైగా మృతి చెందగా, సుమారు 380 మంది క్షతగాత్రులయ్యారు. ట్రాలీ, ఆటో, రవాణా, వ్యక్తిగత వాహనాలు నిబంధనల అతిక్రమణపై సుమారు 3వేలకు పైగా కేసులు నమోదు కావడం తీవ్రతకు అద్దం పడుతోంది. ఈ ఏడాది నాలుగు నెలల కాలంలోనే సామర్థ్యానికి మించి ప్రయాణికు లను చేరవేస్తున్నట్లు గుర్తించి 540 వాహనాలపై పోలీసులు కేసులు నమోదు చేశారు.

తనిఖీలు ముమ్మరం చేస్తాం

గూడ్స్/రవాణా, ట్రాలీ ఆటోలు నడపటంలో తీసు కోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై డ్రైవర్లకు అవగాహన కల్పి స్తున్నాం. వివిధ పనుల నిమిత్తం కార్యాలయానికి వచ్చినప్పుడు డ్రైవర్లను సమావేశపర్చి నిబంధనలు వివరిస్తున్నాం. అయినప్పటికీ అక్కడక్కడా ప్రమాదాలు చోటుచేసుంకుటున్నాయి. సమస్యా త్మక ప్రాంతాల్లో తనిఖీలు ముమ్మరం చేస్తాం.

– నాగరాజు నాయక్, ఎంవీఐ

'పది' సంతోషం.. దారిలోనే మాయం!

బొలెరో బోల్తా ఘటనలో ఐదుకు చేరిన మృతులు

- ఎర్రబాడు గ్రామంలో అలుముకున్న విషాదం

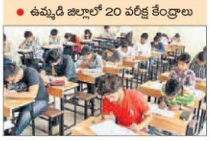


కురువ కుమార్ (ఫైల్)

గోనెగండ్ల: పదో తరగతి పాసైన సంతోషంలో శ్రీశైలా నికి వెళ్లొస్తుండగా జరిగిన ప్రమాదంలో విద్యార్థి మృత్యువాతపడ్డాడు. ఘటనలో నలుగురు అక్కడి కక్కడే మరణించగా, విద్యార్థి కురువ కుమార్ చికిత్స పొందుతూ కోలుకో లేక మరణించాడు. వివరా లివీ.. ఎర్రబాడు గ్రామానికి చెందిన సునీల్‌కు భార్య సునిత, ఇద్దరు కుమారులు సంతానం. సునీల్‌కు బొలెరో వాహనం ఉంది. భార్య గ్రామంలో కూలీ పనులు చేస్తోంది. పెద్ద కుమారుడు కుమార్ సున్నిపెంటలోని గురుకుల పాఠశాలలో పదవ తరగతి పూర్తి చేశాడు. చిన్న కుమారుడు గ్రామంలోనే ఎనిమిదవ తరగతి చదు వుతున్నాడు. ఇటీవల విడుదలైన పదవ తరగతి ఫలి తాల్లో కుమార్ 514 మార్కులు సాధించాడు. ఎర్రబాడు గ్రామానికి చెందిన చంద్రమ్మకు ఆదోనికి చెందిన వ్యక్తితో వివాహమైంది. ఈ నేపథ్యంలో సునీల్ బొలెరో వాహనాన్ని ఆదోని చెందిన వారు శ్రీశైలానికి వెళ్లేందుకు బదుగకు మాట్లాడుకున్నారు. తన కుమారుడు కూడా పదిలో మంచి మార్కులు సాధించడంతో కుమార్‌ను కూడా తండ్రి సునీల్ తన వెంట తీసుకెళ్లాడు. శ్రీశైలంలో స్వామి అమ్మవార్లను దర్శించుకొని శుక్రవారం తిరిగి ఆదోనికి పయనమ య్యారు. మార్గమధ్యంలో ఆత్మకూరు మండలం సిద్దాపురం చెరువు సమీపంలో ఎదురుగా వస్తున్న వాహనానికి దారి ఇవ్వబోగా బొలెరో టైరు జారింది. వాహనం ఒక్కసారిగా అదుపుతప్పి పల్టీకొట్టింది. ప్రయాణికులంతా చెల్లాచెదురుగా పడిపోయారు. ఘటనలో నలుగురు అక్కడికక్కడే మరణించారు. మరో 14 మంది గాయపడ్డారు. వీరిని చికిత్స నిమిత్తం కర్నూలు ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించారు. గోనెగండ్ల మండలం ఎర్రబాడు గ్రామానికి చెందిన కుమార్ కోలుకోలేక శుక్రవారం అర్ధరాత్రి మృతి చెం దాడు. పదవ తరగతిలో మంచి మార్కులు సాధిం చిన కుమారుడు కళ్ల ముందే చనిపోవడంతో తల్లిదం డ్రుల రోదన మిన్నంటింది. శనివారం ఉదయం ఎర్రబాడు గ్రామంలో కుమార్ అంత్యక్రియలు నిర్వ హించారు.

నేడు ఆఫ్‌లైన్‌లో నీట్ పరీక్ష

- ఉమ్మడి జిల్లాలో 20 పరీక్ష కేంద్రాలు



కర్నూలు(సిటీ): వైద్య విద్య కోర్సుల్లో ప్రవేశానికి ఎన్‌టీఏ ఆదివారం నిర్వహించనున్న జాతీయస్థాయి అర్హత ప్రవేశ పరీక్ష(నీట్)కు కఠిన నిబంధనలు అమలు చేస్తున్నారు. కర్నూలు జిల్లాలో 16 పరీక్షా కేంద్రాల్లో 4,466 మంది, నంద్యాల జిల్లాలో 1,172 మంది విద్యార్థులు హాజరుకానున్నారు. మధ్యాహ్నం 2 నుం చి సాయంత్రం 5గంటల వరకు ఆఫ్‌లైన్ విధానంలో పరీక్ష నిర్వహించనున్నారు. ఇందుకు జిల్లా అధికార యంత్రాంగం అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసింది. విద్యా ర్థులు సకాలంలో కేంద్రాలకు చేరుకునేందుకు సమ యానికి బస్సులు, ప్రతి కేంద్రంలో దివ్యాంగుల కోసం వీల్‌చైర్లు ఏర్పాటు చేశారు. కర్నూలు నగర శివారులోని ట్రిపుల్‌ఐటీడీఎంలో ఏర్పాటు చేసిన కేంద్రానికి ప్రత్యే కంగా బస్సులను ఏర్పాటు చేశారు. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద ఎన్‌టీఏ నిబంధనల మేరకు ప్రతి ఒక్క విద్యార్థిని క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేయాల్సి ఉండటంతో విద్యార్థులు కనీసం రెండు గంటల ముందుగా పరీక్ష కేంద్రాలకు చేరుకోవాలని అధికారులు సూచించారు. మధ్యాహ్నం 1.30 గంటల తర్వాత విద్యార్థులను పరీక్ష కేంద్రాల్లోకి అనుమతించబోమని పరీక్ష నిర్వహిస్తున్న నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ(ఎన్‌టీఏ) ప్రకటించింది.

వస్త్రధారణపై ఆంక్షలు

- నీట్‌కు హాజరయ్యే విద్యార్థుల వస్త్రధారణపై ఎన్‌టీఏ కఠినమైన ఆంక్షలు విధించింది. విద్యార్థినులు జీన్స్ ప్యాంట్లు వంటి వస్త్రాలను ధరిం చకూండా, సాధారణ దుస్తుల్లోనే రావాల్సి ఉం టుంది. తలకు టోపీ, కళ్లకు బ్లాక్ సన్‌గ్లాసెస్ ధరించకూడదు. విద్యార్థినులు ముక్కుపుడక సహా చెవులకు దిద్దులు, చేతులకు గాజులతో పాటు ఎలాంటి ఆభరణాలను ధరించరాదు.
- చేతికి స్మార్ట్, సాధారణ వాచీలను సైతం ధరిం చరాదు. సమయాన్ని తెలుసుకునేందుకు వీలుగా పరీక్షా కేంద్రాల్లోని గదుల్లో గడి యారాలను ఏర్పాటు చేశారు.
- బ్లూటూత్ వాచీలు, సెల్‌ఫోన్లు, స్మార్ట్ బ్యాండ్లు, పెన్నులు సహా ఇతర ఎలాంటి వస్తువులను విద్యార్థులు తమ వెంట తీసుకురాకూడదు.

ఆర్టీసీ బస్టాండ్ నుంచి నాలుగు బస్సులు

జగన్నాథగట్టులోని ట్రిపుల్ ఐటీలో ఏర్పాటు చేసిన పరీక్ష కేంద్రానికి చేరుకునేందుకు కర్నూలు కొత్త బస్టాండ్ నుంచి నాలుగు ప్రత్యేక బస్సులను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ బస్సులు ఉదయం 10.30, 11.15, 11.45, 12.15 గంటల సమయంలో అం దుబాటులో ఉంటాయని అధికారులు తెలిపారు.

పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద పటిష్ట భద్రత

కర్నూలు: నీట్ యూజీ 2025 పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద పోలీసు శాఖ పటిష్ట బందోబస్తు ఏర్పాటు చేస్తోంది. జిల్లా కేంద్రంలోని 16 పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద ఆదివారం నిర్వహిస్తున్న నీట్ పరీక్షకు 210 మంది పోలీసులను బందోబస్తు విధులకు నియమించి నట్లు ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్ శనివారం తెలిపారు. ప్రతి కేంద్రానికి ఒక సీఐ లేదా ఎస్ఐ స్థాయి పోలీసు అధికారిని నియమించారు. ట్రాఫిక్ వల్ల విద్యార్థు లకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలుగకుండా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ట్రాఫిక్ సిబ్బందికి ఎస్పీ సూచించారు. పరీక్షా కేంద్రాల సమీపంలో జిరాక్స్ దుకాణాలు మూసివేసేలా చర్యలు చేపట్టారు.

భూసార పరీక్షలకు మట్టి నమూనాల సేకరణ

కర్నూలు(అగ్రికల్చర్): జిల్లాలో 2025–26 సంవత్స రానికి 25,942 భూసార పరీక్షలు నిర్వహించేందుకు వ్యవసాయ శాఖ చర్యలు చేపట్టింది. ఇందుకు సం బంధించి మట్టి నమూనాల సేకరణపై జిల్లా యం త్రాంగం దృష్టి సారించింది. జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి పీఎల్ వరలక్ష్మి శనివారం కర్నూలు, వెల్దుర్తి మండలాల్లో మట్టి నమూనాలు ఏ విధంగా సేకరిం చాలనే విషయమై అవగాహన కల్పించారు. ప్రతి రైతుభరోసా కేంద్రం నుంచి 55 మట్టి నమూనాలు సేకరించే విధంగా లక్ష్యాలను కేటాయించారు. కర్నూలు వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డులోని భూసార పరీక్ష కేంద్రంలో 12931, ఎమ్మిగనూరు భూసార పరీక్ష కేంద్రంలో 13,011 మట్టి నమూనా లను పరీక్షిస్తారు. మొత్తం 13 మండలాలకు చెందిన మట్టి నమూనాలను కర్నూలులో భూసార పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. మిగిలిన అన్ని మండలాలకు చెందిన మట్టి నమూనాలను ఎమ్మిగనూరులో పరీక్షిస్తారు.

క్షతగాత్రులకు మెరుగైన వైద్యం అందించండి



క్షతగాత్రులను పరామర్శిస్తున్న జిల్లా కలెక్టర్ పి.రంజిత్‌బాషా

కర్నూలు(హాస్పిటల్): శ్రీశైలం దర్శనానంతరం తిరిగి వస్తూ నంద్యాల జిల్లా బైర్లూటి సమీపంలో ప్రమాదానికి గురై గాయప డిన బాధితులకు మెరుగైన వైద్యం అందించాలని ఆసు పత్రి అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ పి.రంజిత్‌బాషా ఆదేశించారు. ప్రమాదంలో గాయపడి కర్నూలు ప్రభుత్వ సర్వజన వైద్యశా లలోని పురుషులు, స్త్రీల విభాగాల్లో చికిత్స పొందుతున్న క్షతగాత్రులను శని వారం జిల్లా కలెక్టర్ పరామర్శించారు. ఆందోళన చెందవద్దని, మెరుగైన వైద్యం అందేలా చర్యలు తీసుకుంటామని భరోసా కల్పించారు. వారి ఆరోగ్య విషయాలను ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ కె.వెంకటేశ్వర్లును అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఆయన వెంట అడ్మినిస్ట్రేటర్ సింధు సుబ్రహ్మణ్యం, నాయీబ్రాహ్మణ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ విజయకు మార్, నాయీ బ్రాహ్మణ సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి రంగస్వామి, జిల్లా అధ్యక్షులు వీరన్న ఉన్నారు.

ఐదుగురికి వైఎస్సార్‌సీపీ అనుబంధ కమిటీల్లో చోటు

కర్నూలు(టౌన్): వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు జిల్లాకు చెందిన ఐదుగురికి పార్టీ అనుబంధ విభాగ కమిటీల్లో చోటు కల్పించారు. ఈ మేరకు శనివారం రాత్రి పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయం ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది.

పేరు	హోదా	నియోజకవర్గం
షేక్ హాఫీజ్ మహమ్మద్ ఇలియాస్	రాష్ట్ర మైనార్టీ సెల్ అధికార ప్రతినిధి	పాణ్యం
షేక్ రియాజ్ బాషా	రాష్ట్ర మైనార్టీ సెల్ కార్యదర్శి	కర్నూలు
ఎస్.శ్రీలక్ష్మి	రాష్ట్ర అంగన్‌వాడీ విభాగం కార్యదర్శి	ఆదోని
గోపా మహేశ్వర రెడ్డి	ఉద్యోగులు, పెన్షనర్ల విభాగం రాష్ట్ర కార్యదర్శి	కర్నూలు
గుంటగాని జాన్	ఉద్యోగులు, పెన్షనర్ల విభాగం రాష్ట్ర సంయుక్త కార్యదర్శి	కర్నూలు



శ్వేత వర్ణంతో ఆనందిం'చేను'

భానుడు భగభగ మంటున్నాడు.. ఎండలు మండుతు న్నాయి.. నెత్తిమీద టవాల్ వేసుకుని రైతులు బయటకు వెళ్లాల్సి వస్తోంది. అయితే పొలంలో ఉండే పంట పరిస్థితి ఏమిటని రైతు మద్దిలేటి రెడ్డి ఆలోచించాడు. ఎండలకు పంట దెబ్బతినకుండా, తెగుళ్లబారిన పడకుండా వినూత్న ప్రయోగం చేశారు. కాయల నాణ్యత తగ్గకుండా తోటలో దానిమ్మ చెట్లకు గ్రో కవర్ తొడిగారు. దీనిని గుజరాత్ నుంచి తెప్పించారు. ఎక రాకు 10 టన్నులు దిగుబడి వస్తుందని, పెట్టుబడికి రూ.1.5 లక్షలు ఖర్చవుతుందని రైతు చెప్పారు. తుగ్గలి మండలం తువ్వదొడ్డి గ్రామ సమీపంలో మొత్తం 10 ఎకరాల్లో దానిమ్మ తోట శ్వేత వర్ణంతో అందరినీ ఆకర్షిస్తోంది.

– తుగ్గలి

క్లుప్తంగా

గడ్డి వామి పడి బాలుడి మృతి



మృతి చెందిన రమేష్

తుగ్గలి: గడ్డి వామి మీద పడి ఓ బాలుడు మృతిచెందిన ఘటన శనివారం మండలంలోని రాంపల్లిలో చోటుచేసుకుంది. కుటుంబ సభ్యులు తెలిపిన వివరాలు.. గ్రామానికి చెందిన బుచ్చి రామాంజిని, సరస్వతి దంపతుల కుమారుడు 7వ తరగతి చదివే దివ్యాంగుడు రమేష్(13) పశువుల మేతకోసం వామిదొడ్డికి వెళ్లాడు. అక్కడ గడ్డి వామి తవ్వుతుండగా వామి పైకప్పు మీద పడి ఊపిరాడక మృతి చెందారు. కుమారుడు కనిపించకపోవడంతో తల్లిదండ్రులు వామిదొడ్డికి వెళ్లి గాలించారు. అక్కడ గడ్డివామి పైకప్పు కింద పడి పోవడాన్ని చూసి అనుమానంతో గడ్డిని తొలగించి చూడగా విగతజీవిగా పడిఉండటంతో బోరున విలపించారు.

కేశఖండనకు వెళ్తూ తిరిగి రాని లోకాలకు..

- రోడ్డుప్రమాదంలో యువకుడి దుర్మరణం



మనోజ్‌నాయక్ (ఫైల్)

పాణ్యం: మేనల్లుడి కేశఖండన కోసం వెళ్తూ ఓ యువకుడు బైక్ అదుపు తప్పిన ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడి తిరిగిరాని లోకాలకు వెళ్లాడు. హైవే పోలీసులు తెలిపిన వివరాలు.. కేఆర్ఆర్ తండాకు చెందిన శంకర్‌నాయక్, మంగీబాయి కుమారుడు జానవత్ మనోజ్‌నాయక్(28) తన సోదరి కుమారుడు (మేనల్లుడి) కేశఖండన వచ్చే మంగళవారం నంద్యాలలో ఉండటంతో ఏర్పాట్ల నిమిత్తమని శనివారం మధ్యాహ్నం బయలుదేరాడు. మండల కేంద్రంలోని ఇండియన్ పెట్రోల్ బంక్ వద్ద బైక్ అదుపు తప్పి కిందపడ్డాడు. తీవ్ర గాయాలతో అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. రెండేళ్ల క్రితం దిగుబడి సరిగా రాలేదనే మనస్తాపంతో భర్త ఆత్మహత్య చేసుకోవడం, ఇప్పుడు కుమారుడు రోడ్డుప్రమాదంలో మృతి చెందడంతో మంగీబాయి, కుటుంబ సభ్యులు గుండెలవిసేలా రోదించారు. మృతుడికి తల్లితోపాటు భార్య, కుమారుడు, కుమార్తె ఉన్నారు. మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం నంద్యాల జీజీహెచ్‌కు తరలించారు.

ఓబులాపురం మిట్ట వద్ద..

డోన్ రూరల్: మండల పరిధిలోని ఓబులాపురం మిట్ట వద్ద శనివారం రాత్రి జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో ఓబులాపురం గ్రామానికి చెందిన షేక్‌లాలు(52) మృతి చెందాడు. కాశిరెడ్డినాయన ఆలయం వద్ద నుంచి 44వ జాతీయ రహదారిని దాడుతుండగా కారు వేగంగా వచ్చి ఢీకొనడంతో అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. మృతునికి భార్య, కుమారుడు ఉన్నారు. పోలీసులు మృతదేహాన్ని పోస్ట్‌మార్టం నిమిత్తం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు.

హాయిగా నవ్వండి...!

ఒకప్పుడు నవ్వు నాలుగు విధాలా చేటు అనేవారు. ఇప్పుడు నవ్వడం భోగం.. నవ్వించడం యోగం.. నవ్వలేకపోవడం రోగం అంటున్నారు. నిత్యం సమస్యలతో సతమతమయ్యే వారిని మనసారా నవ్వుతూ పలకరిస్తే వారికి కొండంత బలం, ధైర్యం వస్తుంది. వ్యాధులతో బాధపడేవారిని సైతం నవ్వించేందుకు ఇటీవల లాఫింగ్ క్లబ్‌లు కూడా ఏర్పాటయ్యాయి. అందులో నవ్వడం కూడా ఒక వ్యాయామంగా శిక్షణ ఇస్తున్నారు. అందుకే మే మొదటి ఆదివారం ప్రపంచ నవ్వుల దినోత్సవంగా నిర్వహించుకుంటున్నాం.

– కర్నూలు(హాస్పిటల్)

- చిరునవ్వుతో మానసిక, శారీరక ఉల్లాసం
- పలు రకాల జబ్బులు దూరం
- మానవ సంబంధాలు మెరుగు
- నేడు ప్రపంచ నవ్వుల దినోత్సవం



ఎవరైనా ఫొటోలు దిగేటప్పుడు ఫొటోగ్రాఫర్ 'స్మైల్ ప్లీజ్' అంటుంటారు. నవ్వితే ముఖం మరింత అందంగా కనిపించి ఫొటో బాగా వస్తుందని వారి భావన. భావనే కాదు నిజం కూడా. మనం అద్దంలో చూసుకునేటప్పుడు ముఖాన్ని కోపంగా కంటే నవ్వుతూ చూస్తున్నప్పుడే ఎంతో అందంగా కనిపిస్తామన్నది అందరికీ తెలిసిందే. అందుకే శుభకార్యాల్లో బంధువులు, స్నేహితులు ఎవ్వరైనా కనిపిస్తే వెంటనే చిరునవ్వుతో పలకరిస్తాం. కేవలం ఫొటో కోసమే గాకుండా చిరునవ్వు జీవితమంతా కొనసాగిస్తే మరింత అద్భుతంగా ఉంటుందని మేధావులు సెలవిస్తున్నారు. నవ్వు ముఖ కవళికలపై, వారి భావోద్వేగాలపై ప్రభావం చూపుతాయని వారు పేర్కొంటున్నారు. నవ్వు ఒక మంచి అనుభూతే కాదు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే వ్యాయామం కూడా. ఒత్తిడి నుంచి శారీరక, మానసిక బాధల నుంచి నవ్వు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నవ్వడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

నవ్వుతో మానసిక ఉల్లాసం

నవ్వవయ్యా బాబూ నీ సొమ్మేం పోతుంది.. అనేది ఓ సినీగీతం. నిజమే నవ్వితే మీ సొమ్ము ఏమీ పోదు. నవ్వడానికి పైసా ఖర్చులేదు. ఎప్పుడైనా మనసారా నవ్వినప్పుడు మనలో కలిగే ఆనందం, ఆహ్లాదం అంతా ఇంతా కాదు. ఇటీవల సంక్రాంతికి విడుదలైన సినిమాల్లో వెంకటేష్ నటించిన సంక్రాంతికి వస్తున్నాం సినిమా బ్లాక్ బ్లస్టర్ అయిన విషయం గుర్తుండే ఉంటుంది. ఇతర సినిమాల్లో హింస ఎక్కువగా ఉండటం, ఇటీవల కాలంలో అన్నీ ఇలాంటి సినిమాలే రావడంతో జనం కామెడీకి దూరం అయ్యారు. ఇలాంటి సమయంలో వచ్చిన వెంకటేష్ సినిమాల్లో కావాల్సిన కామెడీ దక్కింది. అందుకే కుటుంబ సమేతంగా ఈ సినిమాను చూసి జనం ఎంజాయ్ చేశారు. ఇప్పటికీ టీవీ చానల్స్‌లో కొన్నింటిలో కేవలం కామెడీ సన్నివేశాలే ప్రదర్శిస్తూ ఉంటారు. రాత్రి నిద్రించే ముందు ఇలాంటి దృశ్యాలు చూస్తే ఆందోళన తగ్గి హాయిగా నిద్ర పడుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

నవ్వులో ఆరోగ్య రహస్యాలు

హాయిగా నవ్వితే మన శరీరంలో ఎండార్ఫిన్స్ విడుదలవుతాయి. నోట్లో చిగుళ్ల, దంతాల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. రక్తపోటు తగ్గుతుంది. మొహం వెలిగిపోతుంది. ముఖ కండరాలు బాగా పనిచేస్తాయి. నవ్వటానికి పదిహేను కండరాలు పనిచేస్తే.. మొహం చిట్లించడానికి దాదాపు 72 కండరాలు పనిచేయాల్సి ఉంటుంది. ఇందులో ఏది మేలో మీరే తేల్చుకోవాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. నవ్వితే శరీరం మొత్తం రిలాక్స్ అవుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గి గుండెజబ్బుల నుంచి దూరం చేస్తుంది. వాటి రక్తప్రసరణ బాగై రక్తనాళాల పనితీరు మెరుగవుతుంది. హాయిగా రోజుకు 10 నుంచి 15 నిమిషాలు నవ్వడం వల్ల 40 క్యాలరీల వరకు ఖర్చువుతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ జీవించే వారి రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం పెరిగి, జ్ఞాపకశక్తి ఇనుమడిస్తుందని, వారి ఆయుప్రమాణాలు కూడా పెరుగుతాయంటున్నారు. నవ్వు కోపాన్ని కూడా తగ్గించడమే గాక ఆందోళనను దూరం చేస్తుంది. లాఫింగ్ థెరపీతో క్యాన్సర్ జయించిన వాళ్లు ఎంతో మంది ఉన్నారని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు. ప్రపంచం పట్ల(అంటే మనుషుల పట్ల) ప్రేమతో ఉంటూ, కనీసం ఒక్కరైనా నవ్వించాలని మనుషులకు సందేశం ఇచ్చాడు హార్వేబాల్. అయితే ఎదుటి వ్యక్తి బాధలో ఉన్నప్పుడు నవ్వితే మాత్రం ఇబ్బందులు తప్పవు. మనపై మనం జోకులు వేసుకుని నవ్వితే మేలు. ఇతరులపై జోకులు వేసి నవ్వితే కొన్నిసార్లు పరిస్థితులు వికటించవచ్చు.

హ్యాపీ హార్మోన్లు విడుదలవుతాయి



కోపం, బాధపడటంతో పాటు నవ్వు కూడా ఒక భావోద్వేగం. నవ్వడం వల్ల మెదడులో కెరోటినిన్, డోపమైన్ అనే రసాయనాలు(హ్యాపీ హార్మోన్స్) విడుదలవుతాయి. దీంతో పాటు రిలాక్సేషన్ హార్మోన్లు కూడా విడుదలవుతాయి. ఈ కారణంగా శరీరంలో అన్ని వ్యవస్థలు కుదుటపడతాయి. మానసిక ఒత్తిళ్లు తగ్గిపోతాయి. కొన్నిరకాల మానసిక వ్యాధులూ తగ్గుతాయి.

–డాక్టర్ సరయురెడ్డి, జనరల్ ఫిజీషియన్, కర్నూలు

నవ్వు దేవుడిచ్చిన వరం



మనిషికి నవ్వడం ఆదేవుడిచ్చిన వరం. నవ్వడం వల్ల పాజిటివ్ థింకింగ్ అలవడతుంది. దీనివల్ల ఆరోగ్యంతో పాటు ఆయుష్షు పెరుగుతుంది. హాయిగా నవ్వుతూ ఉంటే అనారోగ్యాలు దరిచేరవు. చిరునవ్వుతో పలకరిస్తే ఎంతటి వారైనా ఫిదా కావాల్సిందే. నవ్వు, నడక, నడత, నమ్రత...ఈ నాలుగు ఉంటే మందులు అవసరం లేని ఆరోగ్యం మన సొంతం. తరచూ నవ్వుతూ ఉంటే ఆరోగ్యానికే మేలు.

–వాసుదేవరావు, మెడికల్ రెప్, కర్నూలు

నవ్వుతూ పలకరిస్తే దగ్గరవుతారు



సాధ్యమైనంత వరకు మన ముఖంలో చిరునవ్వు కనిపించాలి. అలాగని పనిచేయించాల్సిన చోట కూడా చిరునవ్వుతో ఉంటే జోకర్‌గా భావించి పనిచేసేవారు లెక్కచేయరు. ఇతరులతో స్నేహాన్ని కొనసాగించాలన్నా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా నవ్వును మించిన ఆయుధం లేదు. మనసులో బాధలు ఎన్ని ఉన్నా చిరునవ్వుతో కనిపించాలి. అలా గుంటేనే అందరూ మన వద్దకు ధైర్యంగా వస్తారు.

– గోవిందు, హెల్త్ ఇన్‌స్పెక్టర్, జీజీహెచ్, కర్నూలు

అమ్మా.. నేనేమి చేశాను నేరం?



మృత మగశిశువును మాయతోపాటు బకెట్‌లో వదిలి వెళ్లిన దృశ్యం

కోడుమూరు రూరల్: బకెట్‌లోని ఈ మృతశిశువును చూస్తే 'అమ్మా.. నేనేమి నేరం చేశాను. నీవు చేసిన తప్పును కప్పి పుచ్చుకునేందుకు పురిట్లోనే నన్ను ఈ లోకం నుంచి దూరం చేశావా' అన్నట్లుంది కదూ.. స్థానిక సంతమార్కెట్ ప్రాథమిక పాఠశాల వద్ద శనివారం సాయంత్రం మృత మగ శిశువును మాయతో పాటు ఎవరో బకెట్‌లో ఉంచి వదిలి వెళ్లారు. ఈ విషయం పట్టణంలో దావానలంలా వ్యాపించడంతో ప్రజలు పెద్దఎత్తున అక్కడికి చేరుకుని నెలలు నిండక ముందే అబర్షన్ చేయించి ఉండవచ్చని కొందరు.. పురిటిలోనే చనిపోవడంతో వదిలేసి పోయారని ఇంకొందరూ చర్చించుకున్నారు. మరికొందరు మాత్రం మగ మృత శిశువును వదిలించుకోవడానికి మనసెట్ల వచ్చిందో అంటూ శాపనార్థాలు పెట్టారు.

వృద్ధుడి ఆత్మహత్య

కొలిమిగుండ్ల: మండల పరిధిలోని అంకిరెడ్డిపల్లెలో ఓ వ్యక్తి శనివారం ఉరివేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాలిల మేరకు.. గ్రామానికి చెందిన చాకలి రాముడు (67) పనికి వెళ్లకుండా మద్యానికి బానిసయ్యాడు. దీంతో కుమారుడు కొత్త రాయుడు తండ్రిని మందలించాడు. మనస్తాపానికి లోనైన అతను జీవితంపై విరక్తి చెంది ఇంట్లో ఎవరూ లేని సమయంలో చీరతో ఉరివేసుకున్నాడు. కొద్ది సేపటి తర్వాత కుటుంబ సభ్యులు గమనించి చూడగా అప్పటికే మృతి చెందాడు. పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని మృతికి గల కారణాలు సేకరించారు. కుటుంబ సభ్యుల ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

మూలమలుపే మృత్యువు..

- ఎర్రకోట వద్ద ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం
- మోటార్ బైక్‌ను ఢీకొన్న బొలెరో వాహనం
- ఇద్దరు వ్యక్తులు దుర్మరణం



కేశన్న మృతదేహం



రజాక్(ఫైల్)



ఘటనా స్థలంలో రోడ్డుపై చెల్లాచెదురుగా పడి ఉన్న మృతదేహాలు

ఎమ్మిగనూరు రూరల్: మూలమలుపే మృత్యువైంది. క్షణాల్లో ఇద్దరి ప్రాణాలను గాల్లో కలిపేసింది. రెప్పపాటు కాలంలోనే ఒకరి తలను మొండెం నుంచి వేరు చేసి.. మరొకరి తలలోని మెదడును ఛిద్రం చేసింది. ఇంతటి ఘోర రోడ్డుప్రమాదం ఎర్రకోట గ్రామ సమీపంలో విద్యుత్ సబ్ స్టేషన్ మూలమలుపు వద్ద శనివారం సాయంత్రం చోటుచేసుకుంది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాలు.. మండల పరిధిలోని కడిమెట్ల గ్రామానికి చెందిన బోయ కేశన్న(32) సొంత పని నిమిత్తం ఎమ్మిగనూరుకు వచ్చాడు. సాయంత్రం స్వగ్రామానికి వెళ్లేందుకు వేచి చూస్తుండగా.. అనంతపురం జిల్లా బుక్కరాయసముద్రంకు చెందిన రజాక్(35) ఎడ్ల కొమ్ములు నునుపు చేసేందుకని బైక్‌పై ఎమ్మిగనూరుకు వచ్చాడు. ఇదే వృత్తి నిమిత్తం రజాక్ కడిమెట్లకు వెళ్తుండగా కేశన్న కూడా అతని బైక్ ఎక్కాడు. ఇద్దరూ కలిసి కడిమెట్లకు బయలుదేరారు. ఎర్రకోట సమీపంలోని విద్యుత్ సబ్ స్టేషన్ వద్దకు రాగానే మూలమలుపు ఉండటంతో కర్నూలు నుంచి ఆదోనికి మద్యం బాక్సులతో వెళ్తున్న బొలెరో వాహనం వేగంగా బైక్‌ను ఢీకొంది. ప్రమాదంలో రజక్ తల తెగి పడింది. కేశన్న తలలోని మెదడు బయటకు వచ్చింది. కొన ఊపిరితో ఉన్న కేశన్న ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించగా కొద్దిసేపటికే మృతి చెందాడు. కేశన్నకు భార్య శారద, ఇద్దరు కుమార్తెలు, కుమారుడు ఉన్నారు. రజాక్ కుటుంబ వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది. రూరల్ పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని పరిశీలించారు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నామని రూరల్ ఎస్ఐ శ్రీనివాసులు తెలిపారు.

భారీ అగ్ని ప్రమాదం



దగ్ధమవుతున్న షాపు



మంటలను అదుపు చేస్తున్న ఫైర్ సిబ్బంది

- ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు బుగ్గి
- రూ.50 లక్షల నష్టం

డోన్ టౌన్: పట్టణంలోని కంబాలపాడు సర్కిల్ వద్ద ఉన్న హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ పక్కన శ్రీరాఘవేంద్ర ఎలక్ట్రానిక్స్ షాపులో శనివారం తెల్లవారుజామున భారీ అగ్నిప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. మూసివున్న షాపు నుంచి ఉదయం 4.30 గంటల సమయంలో పొగలు వస్తుండటం గమనించిన స్థానికులు అగ్నిమాపక కేంద్రానికి సమాచారం ఇచ్చారు. వారు హుటాహుటిన ఘటనా స్థలానికి చేసుకుని మంటలను అదుపు చేశారు. షాపులో ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు కావడంతో మంటలను అదుపు చేయడానికి ఫైర్ సిబ్బంది తీవ్రంగా శ్రమించాల్సి వచ్చింది. ఫైర్ ఇంజిన్‌తో పాటు రెండు ట్రాక్టరు ట్యాంకర్లతో నీటిని అందుబాటులో ఉంచుకుని మంటలను అదుపు చేసేలోపు ఉదయం 10 గంటలైంది. టీవీలు, ఫ్రిజ్‌లు, వాషింగ్ మెషీన్లు, ఎయిర్ కండీషనర్లు, ఎయిర్ కూలర్లు, టాటా స్కై, వాటర్ ఫిల్టర్లు, ఫ్యాన్లతో పాటు పలు ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు అగ్నికి ఆహుతయ్యాయి. మంటలు ఉవ్వెత్తున ఎగసి పడుతుండటంతో చుట్టుపక్కల దట్టమైన పగ కమ్ముకోవడంతో సమీప దుకాణాల యజమానులు భయాందోళన చెందారు.

ప్రమాదంపై పలువురి ఆరా..

పట్టణానికి చెందిన ఆర్య వైశ్యుడు నగేష్ గుప్త 40 ఏళ్ల క్రితం బైసాని కృష్ణమూర్తికి చెందిన షాపును అద్దెకి తీసుకుని మొట్టమొదట డోన్‌లో అతి పెద్ద టీవీల షాపు ప్రారంభించారు. ఇటీవల ఆయన మరణించగా కుమారుడు కిశోర్ దుకాణాన్ని నిర్వహిస్తున్నాడు. హైదరాబాద్‌లో చదువుతున్న కూతురిని చూసేందుకని కిశోర్ శుక్రవారం రాత్రి వెళ్లగా శనివారం తెల్లవారుజామున ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. విషయం తెలుసుకున్న మున్సిపల్ కమిషనర్ ప్రసాద్‌గౌడ్, చైర్మన్ సప్తశైల రాజేష్‌తోపాటు ఆర్యవైశ్య సంఘం నాయకులు అక్కడికి చేరుకుని ప్రమాదంపై ఆరా తీస్తూ సానుభూతి వ్యక్తం చేశారు. నంద్యాల జిల్లా అగ్నిమాపక అధికారి బాలరాజు ఘటనా స్థలాన్ని పరిశీలించి డోన్ అగ్నిమాపక కేంద్రం అధికారి రంగస్వామి గౌడ్‌ను అడిగి వివరాలు తెలుసుకున్నారు.

రోడ్డుప్రమాదంలో మహిళ మృతి



మృతి చెందిన కోసిగమ్మ



తీవ్రంగా గాయపడిన మహమ్మద్ జాకీర్

- స్కూటరిస్ట్‌కు తీవ్రగాయాలు

ఆస్పరి: మండల కేంద్రమైన ఆస్పరి సమీపంలో శనివారం ఆటోను స్కూటర్ ఢీకొట్టడంతో కోసిగికి చెందిన కోసిగమ్మ (50) దుర్మరణం చెందగా స్కూటరిస్టు మహమ్మద్ జాకీర్‌కు తీవ్రగాయాలయ్యాయి. సీఐ మస్తాన్‌వలి తెలిపిన వివరాలు.. అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న బంధువులను పరామర్శించేందుకని కోసిగికి చెందిన కోసిగమ్మతోపాటు మరో ఆరుగురు ఆటోలో పత్తికొండకు వెళ్లారు. పరామర్శించిన అనంతరం తిరుగు ప్రయాణమయ్యారు. ఆస్పరి సమీపంలోకి రాగానే ఆస్పరిలోని ఓ డాబాలో పనిచేస్తున్న బిహార్ యువకుడు మహమ్మద్ జాకీర్ బైక్‌పై పత్తికొండ వైపు వెళ్తూ ఆటోను ఢీకొట్టాడు. ప్రమాదంలో ఆటో చివరలో కూర్చున్న కోసిగమ్మ ఎగిరి కింద పడి తీవ్రంగా గాయపడింది. స్కూటరిస్టు మహమ్మద్ జాకీర్ స్పృహ తప్పి పడిపోయాడు. ఇద్దరినీ ఆస్పరి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి తరలిస్తుండగా మార్గమధ్యలో కోసిగమ్మ మృతిచెందింది. ప్రథమ చికిత్స అనంతరం మహమ్మద్ జాకీర్‌ను ఆదోనిలోని ప్రైవేట్ ఆస్పత్రికి తరలించారు. కోసిగమ్మ సోదరుడు కోసిగయ్య ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి, దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు సీఐ తెలిపారు. మృతురాలికి గతంలోనే భర్త మృతిచెందగా ఇద్దురు కుమారులు, నలుగురు కుమార్తెలు ఉన్నారు.

బాలుడిని బలిగొన్న నీటి గుండం

- మద్దిలేటి నరసింహస్వామి ఆలయంలో అపశ్రుతి



మణిధర్(ఫైల్)

బేతంచెర్ల: మండల పరిధిలోని వైష్ణవ పుణ్యక్షేత్రం మద్దిలేటి నరసింహస్వామి ఆలయ ఆవరణలోని నీటి గుండం ఓ బాలుడిని బలితీసుకుంది. క్షేత్ర పరిధిలోని నీటి గుండంలో పడి అంబాపురం గ్రామానికి చెందిన జూల కంటి రామాంజనేయులు, పుల్లమ్మ దంపతుల పెద్ద కుమారుడు 9వ తరగతి చదివే మణిధర్ (14) మృతిచెందాడు. తన మేనమామ పిల్లల పుట్టు వెంట్రుకల కార్యక్రమానికి హాజరైన మణిధర్.. మరో ఇద్దరు చిన్నారులతో కలిసి నీటి గుండంలో సరదాగా ఈతకు దిగారు. ఈత రాకపోవడంతో మణిధర్ నీటిలో మునిగి గల్లంతయ్యాడు. వెంట ఉన్న చిన్నారులకు కూడా ఈత రాకపోవడంతో కాపాడలేకపోయారు. బంధువులు, కుటుంబ సభ్యులు నీటి గుండం వద్దకు చేరుకుని గాలించినా ఫలితం లేకపోయింది. సమాచారం అందుకున్న డోన్ ఆర్డీఓ నరసింహులు, బేతంచెర్ల సీఐ డి.వెంకటేశ్వరరావు, తహసీల్దార్ ప్రకాశ్‌బాబు ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని బనగానపల్లె ఫైర్ సిబ్బంది, గజ ఈతగాళ్లను రప్పించి గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. రాత్రి 7గంటల సమయంలో మణిధర్ మృతదేహాన్ని వెలికితీశారు. కుటుంబ సభ్యుల ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు సీఐ తెలిపారు.



గాలింపు చర్యలు పర్యవేక్షిస్తున్న సీఐ



తురాయి చెట్లకు వేసవిలో గుబురుగా పూలు పూస్తా యి. మారెళ్ల నుంచి నల్లగండ్లకు వెళ్లే దారిలో రోడ్డు కిరువైపులా ఉన్న తురాయి చెట్లు ఎర్రటి పూలు విరబూసి ఆహ్లాదాన్ని పంచుతున్నాయి. ఎర్రటి పూలతో చెట్లన్నీ నిండుగా కనిపిస్తుండడంతో ఈ దారి గుండా ప్రయాణించే వారు ఆహ్లాదాన్ని పొందుతున్నారు.

– తుగ్గలి

'నాలుగు పదుల వయసు దాటిన మహిళల్లో హార్మోన్లలో మార్పులు సహజం. అందుకే పోషకాహారాన్ని ప్లాన్ చేసుకోవడమే కాదు ఆరోగ్యానికి కొన్ని సప్లిమెంట్స్ వాడకం కూడా అవసరమే' అంటూ తన డైట్‌ప్లాన్‌ను వివరించారు బుల్లితెర నటి, సోషల్ మీడియా ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ అస్మిత కర్ణని. 'ఇరవై ఏళ్లుగా హెల్తీ డైట్ ప్లాన్ చేసుకున్నందుకే ఈ రోజుకీ హెల్తీగా ఉన్నాను' అని చెబుతున్నారు.

ఫైబర్ ముందు... ప్రొటీన్లు తర్వాత


అస్మిత కర్ణని

'మైండ్ ప్రశాంతంగా ఉండాలంటే బాడీ కూల్‌గా ఉండాలి. నా శరీరానికి ఎలాంటి పోషకాలు అవసరమో తెలుసుకుంటూ, 20 ఏళ్లుగా డైట్ ప్లాన్ చేస్తున్నాను. రోజూ ఉదయం నట్స్, డ్రై ఫ్రూట్స్‌తో రోజును స్టార్ట్ చేస్తాను. వర్కౌట్స్ తర్వాత సలాడ్స్, ఫుడ్ సంప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటాను. ఒక పూట భోజనానికే ప్రాముఖ్యత. 40 ఏళ్ల తర్వాత హార్మోన్లలో చాలా వేగంగా మార్పులు వస్తుంటాయి. మన ఆరోగ్యం హార్మోన్ల మీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ రోజుల్లో ఆహారపదార్థాల్లో పోషకాలు బాగా తగ్గిపోయాయి. అందుకే నిపుణులు సూచించిన మెడికల్ న్యూట్రిషన్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటాను.

బయటి ఫుడ్ తీసుకోను...

లంచ్ టైమ్‌లో ఒక వరస క్రమాన్ని పాటిస్తాను. మొదట కడుపులోకి వెళ్లాల్సింది పీచుపదార్థాలు. అందుకని కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్ ముందుగా తీసుకుంటాను. తర్వాత ప్రొటీన్ డైట్, ఆ తర్వాత కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉన్న డైట్ తీసుకుంటాను. బయటి ఫుడ్ దాదాపు తీసుకోను.

ఉప్పు... చక్కెర తక్కువ

మన శక్తి స్థాయిలు పెరగాలంటే ఉప్పు, పంచదార వాడకం బాగా తగ్గించేయాలి. అలా చేయడం వల్ల ఎనర్జీ ఏ మాత్రం తగ్గదు. సీజనల్ ఫ్రూట్స్‌ని ఎప్పుడూ వదులుకోను. వీటిని అరగంటసేపు నీటిలో నానబెట్టి, తీసుకుంటే రసాయనాల ప్రభావం తగ్గుతుంది. డ్రై ఫ్రూట్స్ సాయంత్రం 4:30 కి తీసుకుంటాను. తర్వాత బ్లాక్ కాఫీ. కాఫీ లేదా టీ పాలతో తీసుకుంటే బరువు పెరుగుతారు. అందుకని బ్లాక్ కాఫీ తీసుకుంటాను. సాయంకాలం ప్రొటీన్లు ఉండే ఆహారం తీసుకుంటాను. దీని వల్ల బరువు 70 కేజీలు ఉన్నా, సన్నగా కనిపిస్తాను. ప్రొటీన్ పౌడర్‌కి, యోగర్ట్, కొన్ని ఫ్రూట్స్ కూడా కలిపి తీసుకుంటాను. సూర్యాస్తమయం తర్వాత ఏదీ తినను. ఏడాది మొత్తం నా డైట్ చార్ట్ ఇలాగే ఉంటుంది.



కండరాల బలానికి...

వేసవిలో డీ హైడ్రేట్ అవకుండా ఉండటానికి చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాను. ఎప్పుడైనా లో ఎనర్జీ అనిపిస్తే ఎలక్ట్రాల్ పౌడర్ కలిపిన చల్లని నీళ్లు తీసుకుంటాను. రోజులో 3-4 లీటర్ల నీళ్లు తాగుతాను. జనరల్ ఫిట్‌నెస్ కోసం వారంలో 2-3 సార్లు వర్కౌట్స్ చేస్తాను. దీనివల్ల బరువు కూడా మెయింటెన్ అవుతుంది. వృద్ధాప్యంలో కండరాల బలం కోల్పోకుండా ఉండాలంటే ఇప్పటి నుంచే వాటికి పని పెట్టాలి. అందుకని వ్యాయామం తప్పనిసరి. అందం గురించి కాదు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకోవడం జీవితాంతం చేసే ప్రయాణం. అందుకు నా జీవన శైలిని కూడా ఫిక్స్ చేసుకున్నాను'' అని వివరించారు అస్మిత.

నిర్వహణ:
నిర్మలారెడ్డి



బరువును తగ్గించే సీజన్

వేసవిలో పెరిగే ఉష్ణోగ్రతలు శరీరంలోని నీటిని ఆవిరి చేస్తుంటాయి. ఎన్నిసార్లు నీళ్లు తాగినా దాహం తీరదు. ఆకలిగానూ అనిపించదు. అలసట, నీరసంతో రోజంతా చికాకు. ఈ సమస్యలకు పరిష్కారం మన చేతిలోనే ఉందంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు సుజాతా స్టీఫెన్.

'శరీరం త్వరగా డీ-హైడ్రేట్ అయ్యే కాలం ఇది. తినే పదార్థాల ఎంపిక సరిగా లేకపోతే జీర్ణవ్యవస్థ గాడి తప్పుతుంది. ఇలాంటప్పుడు...

- కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్స్, సాంబార్, రసం.. వంటివి రెగ్యులర్ డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి.
- రెండు గంటలకు ఒకసారి గ్లాసుడు నీళ్లు, వేడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అరగంటకు ఒకసారి నీళ్లు తాగాలి.
- అకస్మాత్తుగా తలనొప్పి, భావోద్వేగాలలో మార్పు, నీరసం, ఇరిటేషన్.. వంటివీ తలెత్తుతుంటాయి. దీనిని సైలెంట్ డీ-హైడ్రేషన్ సమస్యగా గుర్తించి నీళ్లు తాగి, కొన్ని నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
- నిమ్మరసం, సబ్జా గింజలతో తయారు చేసుకున్న లస్సీ ఒంటికి మేలు చేస్తుంది. నిమ్మరసంలో షుగర్‌కు బదులు కొద్దిగా ఉప్పు, సోడా కలుపుకొని తాగచ్చు.
- మధుమేహులు ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తం తింటే, శరీరంలో గ్లూకోజ్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకని టైమ్ ప్రకారం ఏదో ఒకటి మితంగా తినాలి.

గర్భిణులకు ప్రత్యేకం

ఈ కాలం గర్భిణులు ఏ కొంచెం తిన్నా ఆయాసం వస్తుంటుంది. ఇలాంటప్పుడు మసాలా ఉన్న ఆహారం కాకుండా పండ్లు, జ్యూసులు, సలాడ్స్ పైన దృష్టి పెట్టాలి. దీని వల్ల కడుపులో హెవీగా ఉన్నట్టు అనిపించదు. ఆయాసం సమస్య తలెత్తదు.

వయసు పైబడిన వాళ్లు

పగటివేళ ఎండగా ఉన్న సమయాల్లో బయటకు వెళ్లకుండా ఉంటేనే మంచిది. తప్పనిసరి అయితే వెంట నీళ్లు, పండ్లు తీసుకెళ్లాలి. డీ హైడ్రేట్ అయితే బీపీ డౌన్ అయ్యి కళ్లు తిరిగి పడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకని వారి వెంట మరొకరు తోడుండాలి.

రీ హైడ్రేషన్

వేసవిలో యూరిన్ పసుపు రంగులో వస్తుందంటే శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గిందని అర్థం. రీ హైడ్రేషన్ కోసం నీళ్లు, నిమ్మరసం సరైన ఎంపిక. ఫ్లేవర్డ్, షుగర్ లెస్ మెడికేటెడ్ ఓఆర్ఎస్‌లను ఎంచుకోవచ్చు.

ఇది మంచి సీజన్

- బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఇది మంచి సీజన్. వేడికి ఎక్కువ ఆహారం తినబుద్ధి కాదు.. పండ్లు, కూరగాయలు, జ్యూస్, నీళ్లు ఎక్కువ తీసుకుంటాం. ఇదంతా లో క్యాలరీ ఫుడ్. దీనివల్ల బరువు సులువుగా తగ్గచ్చు.
- వాకింగ్, జాగింగ్, వ్యాయామాలకు ఉదయం వేళ ఎంచుకోవడమే మంచిది.
- వేసవిలో పార్టీలకు వెళ్లినప్పుడు తినే మసాలా ఫుడ్స్ మరుసటి రోజు కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. పడుకునేటప్పుడు మజ్జిగ తాగితే అసౌకర్యం తగ్గుతుంది.

కూల్ సలాడ్

- కీరా, దోస, పుదీనా, కొత్తిమీర, ఉల్లిపాయ, క్యాప్సికమ్ వంటివి సన్నని ముక్కలుగా తరిగి, నిమ్మరసం, ఉప్పు, మిరియాలపొడి కలిపి సలాడ్ తయారు చేసుకోవాలి. దీనిని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి, రోజులో రెండు మూడుసార్లు తింటే, తేలికగా అనిపిస్తుంది.
- సొరకాయ జ్యూస్, పుదీనా, కొత్తిమీర షర్బత్‌లు, చట్నీలు, రాగి జావ వంటివి.. ఒంటికి మేలు చేస్తాయి.
- మాంసాహారులు తాజాగా తయారు చేసుకున్నవి, నూనె తక్కువగా ఉపయోగించినవి తీసుకోవాలి.



– సుజాతా స్టీఫెన్, న్యూట్రిషనిస్ట్

సాక్షి ఫ్యామిలీ IV
కర్నూలు
ఆదివారం ॥ 4-5-2025

'దాబా', 'మిద్దె', 'మేడ'... ఈ మాటలు పిల్లలకు తెలుసో లేదోగానీ వేసవి వస్తే ఊళ్ల నుంచి వచ్చిన కజిన్స్‌తో దాబా మీద చాపలు పరుచుకుని ఆకాశాన్ని చూస్తూ చల్లటి గాలిలో కబుర్లు చెప్పుకుంటూ నిద్రపోవడం పెద్ద లగ్జరీ. అనుబంధాలకు బేస్‌మెంట్. నగరాల్లో సరే... ఊళ్లల్లో కూడా పిల్లలకు ఈ భాగ్యం ఉండటం లేదు. ఒకప్పటి ఈ దేశీయ ఆనవాయితీ కాలక్రమంలో 'స్లీపోవర్'గా మారింది. కాని సిసలైన స్లీపోవర్స్‌ను ఈ వేసవిలో పెద్దలే కలిగించాలి.



దాబా నిద్రలూ కజిన్స్‌తో కబుర్లూ



చుక్కల ఆకాశం. ఆగి ఆగి రివ్వున వీచే గాలి. సాయంత్రం నీళ్లు చల్లి దాబా నేల మీదున్న ఉడుకంతా కడిగిస్తే రాత్రికి వేడి కాస్త నిమ్మళించి ఉంటుంది. ఇంట్లోని ఎక్కడెక్కడివో చాపలు, బొంతలు, దుప్పట్లు, పరుపులు, దిండ్లు పైకి వస్తాయి. పక్కలు ఏర్పాటవుతాయి. టేబుల్ ఫ్యాన్ ఉంటే అది కూడా తోడు నిద్ర పోవడానికి వస్తుంది. చెంబులు, వాటర్ బాటిల్స్‌లో నీళ్లు ఒక పక్కగా సిద్ధమవుతాయి. పెద్దవాళ్లు వాళ్ల పాతకబుర్లు చెప్పుకోవడం మొదలుపెడతారు. పిల్లల కోసం వేసిన వరుసలో పిల్లలు ఊరికూరికే నవ్వుతుంటారు. ఏమిటేమిటో మాట్లాడుతుంటారు. 'ఏరా... నిద్రపోరా?' అని పెద్దలు గదిమితే నిద్రపోతారా? వారికి నిద్రే రాదు. ఎందుకంటే అది వేసవి కాలం. అది దాబా మీద పక్క. తోడు ఉన్నది ఇష్టమైన బంధువులు. అన్నయ్యలు, తమ్ముళ్లు, అక్కలు, చెల్లెళ్లు, కజిన్స్... రాక రాక వచ్చారు. రాత్రిని నిద్రలో వృథా చేయరు పిల్లలు. కబుర్లే కబుర్లు చెప్పుకుంటారు.

మూసి ఉన్న ఇళ్ల నుంచి, మూసి ఉన్న తరగతి గదుల నుంచి ఆరు బయలుకు వచ్చి స్వేచ్ఛాకాశం కింద నిద్రపోవడం వేసవిలో పిల్లలకు కొత్త అనుభూతిని ఇచ్చి అందాకా అనుభవించిన బోరడమ్‌ను తొలగిస్తుంది. అందుకే నగరాల్లో బాలల సైకియాట్రిస్టులు స్లీపోవర్లను ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ఒకప్పుడు బంధువుల పిల్లలతో వేసవిలో సాగిన సామూహిక నిద్రలు ఇప్పుడు కరువవడంతో కనీసం ఏదో ఒక ఫ్రెండ్ ఇంట్లో పిల్లలంతా ఒక రాత్రి నిద్రపోవడానికి చేరి కబుర్లు చెప్పుకుని ఒత్తిడి దూరం చేసుకోమంటున్నారు.

పాతకాలం దాటి వచ్చిన పెద్దవారిని వేసవి కాలం గురించి అడిగితే వారు ఇష్టంగా చెప్పుకునే జ్ఞాపకం మేడ మీది నిద్రలే. ఎండవల్ల ఇంట్లో ఉబ్బరింత భరించలేక దాబా మీద, బయటి అరుగుల మీద, పెరట్లో, ఆఖరుకు వీధిలో కూడా మంచాలు వేసుకుని వరుసగా కొలువు తీరి పొద్దు పోయేంత వరకూ వేసే బాతాఖానీ తలుచుకుంటారు. పిల్లలుగా ఉండగా ఏం మాట్లాడుకున్నారో గుర్తు ఉండదుగాని అలా నిద్రపోవడంలోని ఆనందం గుర్తు ఉంటుంది.

పుణ్యక్షేత్రాలలో, జాతరలలో, తిరునాళ్లల్లో గుంపుగా నిద్రపోయినప్పుడు ఉత్సాహం వస్తుంది మనిషికి. పిల్లలకైనా అంతే. గుంపుగా కలిసి ఆరుబయలులో పడుకోవడం హుషారు. బంధువుల పిల్లలు వస్తే 'వీళ్లు మనవారు' అనే భావనతో విపరీతమైన దగ్గరితనం ఏర్పడుతుంది ఆ సమయాన. లోలోపల ఉన్న మొహమాటాలు పోయి ఓపెన్ అవుతారు. స్కూలు, పుస్తకాలు, సినిమాలు, ఆటలు, స్నేహితుల పేచీలు, టీచర్లు... ప్రతి విషయం గురించి మాట్లాడుకుంటారు. వయసులో పెద్ద పిల్లలు చిన్న పిల్లలకు అనేక విషయాలు చెబుతారు. చిన్న పిల్లలు కుతూహలంగా విని తెలుసుకుంటారు. ఈ 'చెప్పడం వినడం' అనేది వేసవి సెలవుల దాబా నిద్రల్లో అద్భుతంగా సాగుతుంది.

చదవక ముందు పెసలు, చదివాక పిసలు అయినట్టుగా మన దగ్గర వందల సంవత్సరాలుగా ఉన్న పద్ధతి ఇప్పుడు శాస్త్రంగా వినాల్సి వస్తోంది. పిల్లలు ఎన్ని జోకులు వేయగలరో, ఎన్ని మిమిక్రీలు చేయగలరో, ఎన్ని వెక్కిరింతలు లోపల దాచుకుని ఉంటారో, ఎంత అబ్జర్వ్ చేసి ఉంటారో ఇవన్నీ తమ మనుషులతో తమకంటూ సమయం దొరికినప్పుడు బయటకు వెల్లడి చేస్తారు. కజిన్స్‌తో వేసవి నిద్రల్లో ఏముంది అనుకోవచ్చు నేడు. అదొక కౌన్సెలింగ్. అదొక వైద్యం. అదొక డీటాక్సినేషన్. వెన్నెలా చంద్రుడూ అందించే 'ఎస్' విటమిన్. ఎస్ అంటే సంతోషం. వేసవి సంబరం.

హెల్త్

సాధారణంగా చిన్నారులు నిద్రలో పక్కతడుపుతుంటారు. మూత్రవిసర్జన వ్యవస్థపై అదుపు చేకూరక అలా జరుగుతుంది. అయితే పిల్లలు క్రమంగా మూత్రవిసర్జనపై అదుపు సాధించడం మొదలయ్యాక ఈ సమస్య తగ్గుతుంది. సాధారణంగా ఏడు నుంచి ఎనిమిదేళ్ల వయసు వచ్చేనాటికి పిల్లలు తమ మూత్ర విసర్జన కండరాలూ, వ్యవస్థపై అదుపు సాధించాక ఈ సమస్య పూర్తిగా తగ్గుతుంది. ఇలా పక్కతడిపే ఈ సమస్యను వైద్యపరిభాషలో 'నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్' అంటారు. అయితే కాస్త అరుదుగానైనా పెద్దపిల్లలతో పాటు కొందరు పెద్దల్లో కూడా ఈ సమస్య ఉండవచ్చు. ఈ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది, దాన్ని అధిగమించడమెలా అనే అంశాలను తెలిపేదే ఈ కథనం.

బెడ్ వెట్టింగ్ కట్టడి..!



ఒక నిర్వచనాన్ని బట్టి చెప్పాలంటే... ఐదేళ్లకు పైబడిన పిల్లలు వారంలో రెండుసార్లు పక్కతడుపుతుంటే దాన్ని బెడ్ వెట్టింగ్‌గా చెప్పవచ్చు.

ఇదీ విస్తృతి...

బెడ్ వెట్టింగ్ సమస్య వేర్వేరు వయసుల వాళ్లలో వేర్వేరుగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు...

- చిన్నపిల్లల్లో: ఐదేళ్ల పిల్లల్లో దాదాపు సుమారు 15-20% మందిలో నాక్టర్నల్ ఎన్యూరిసిస్ కనిపిస్తుంది. అమ్మాయిలతో పోలిస్తే అబ్బాయిల్లో ఈ సమస్య కాస్త ఎక్కువ.
- కాస్తంత పెద్ద పిల్లల్లో : పిల్లలకు ఏడేళ్లు వచ్చే నాటికి 15% - 20% ఉన్న దీని విస్తృతి దాదాపు 10 శాతానికి తగ్గుతుంది.
- కౌమార బాలల్లో (అడాలసెంట్ పిల్లల్లో): 13-18 ఏళ్ల పిల్లల్లో ఇది 1 - 3 శాతం వరకు ఉంటుంది.
- పెద్దలలో: కొందరు పెద్ద వయసువారిలోనూ ఈ సమస్య కనిపించవచ్చు. అయితే వాళ్లలో ఇది పిల్లల్లో కంటే కాస్త భిన్నంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు పిల్లల్లో కనిపించే పక్క తడిపే సమస్యను ప్రైమరీ అన్యురిసిస్ అంటారు. అయితే పెద్దల్లో ఇదే సమస్య కనిపించే దాన్ని సెకండరీ నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్‌గా చెబుతారు. పెద్దవయసు వాళ్లలోని కనీసం 1 - 2 శాతం వ్యక్తుల్లో ఈ నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్ కనిపిస్తుందని అంచనా. ఇలా పెద్దల్లో ఈ సమస్య రావడానికి ఇతరత్రా కారణాలు ఉండవచ్చు. కాబట్టి దీన్ని సెకండరీ అన్యురిసిస్‌గా చెబుతారు.

కారణాలు...

- ప్రైమరీ ఎన్యురిసిస్‌లో : పిల్లలకు నిద్రలో తమ మూత్ర విసర్జన వ్యవస్థపై నియంత్రణ లేకపోవడమన్నది మామూలు కారణం. దీనికి ఇతరత్రా ఏవైద్య కారణాలూ ఉండవు.
- జన్యుపరమైనవి : కుటుంబాల్లోని వారికి తమ బాల్యంలో ఈ సమస్య ఉంటే పిల్లల్లోనూ ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది.
- గాఢనిద్ర కారణంగా : బ్లాడర్ నిండినట్లుగా అందే సూచనలను తమ గాఢనిద్ర కారణంగా వాళ్లు స్వీకరించలేకపోవడం.
- మూత్రాశయం చిన్నగా ఉండటంతో నిల్వ సామర్థ్యం తగ్గడం.
- సెకండరీ ఎన్యురిసిస్ : చిన్నారుల్లోగానీ, అలాగే పెద్దవాళ్లలోనూ ముందుగా కొంతకాలంపాటు పక్క తడిపే అలవాటు లేకుండా... అకస్మాత్తుగా కనిపించడం. ఉదాహరణకు పక్కతడిపే అలవాటు మానేశాక కనీసం ఆర్నెల్ల పాటు పక్కలో మూత్రవిసర్జన చేయకుండా... ఆ తర్వాత ఆ ధోరణి కనిపించడాన్ని 'సెకండరీ అన్యురిసిస్'గా చెప్పవచ్చు. ఇందుకు అనేక అంశాలు కారణం కావచ్చు. అవి...
- ఒత్తిడి లేదా భావోద్వేగ సమస్యలు : పిల్లల్లో ఆందోళన, బడిలో ఏవైనా తీవ్రమైన ఒత్తిళ్లు ఉండటం. మూత్ర వ్యవస్థలో ఎక్కడైనా ఇన్ఫెక్షన్లు (యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్స్)
- మలబద్ధకం లేదా పేగు సమస్యలు.
- స్లీప్ ఆప్నియా (గురక రావడం) లేదా ఇతరత్రా నిద్ర సంబంధ ఆరోగ్య సమస్యలు.
- డయాబెటిస్ లేదా ఇతరత్రా హార్మోన్ల అసమతౌల్యతల (ఉదా... యాంటీ డై-యూరెటిక్ హార్మోన్ లోపం).

తల్లిదండ్రులకు సూచన...

ఇది చాలా సాధారణమైన పిల్లల్లో సహజంగా కనిపించే అలవాటు. ఇలా చేసినప్పుడు పిల్లలను కోప్పడటం లేదా వారిని శిక్షించడం సరికాదు. దీనివల్ల మరింత ఒత్తిడి పెరగడం, సమస్య ఇంకాస్త తీవ్రం కావడం జరుగుతుంది. ఇది చాలా తాత్కాలికమైన సమస్య అనీ, దీని గురించి ఆందోళన అవసరం లేదంటూ పిల్లల్లో మానసిక స్థైర్యం కలిగించడం వల్ల ఈ సమస్య వీలైనంత త్వరగా తగ్గుతుంది.

సమస్య నిర్ధారణ ఇలా...

- రాత్రివేళల్లో మూత్రవిసర్జన వల్ల సమస్య స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.
- బాధిత చిన్నారులను శారీరకంగా పరిశీలించడం. మెడికల్ హిస్టరీని డాక్టరుకు వివరించడంతో కొన్ని రకాల మూత్ర పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.
- మూత్ర విసర్జన వివరాలతో డైరీ : పిల్లలు నీళ్లు ఏయే వేళల్లో తాగుతున్నారు, మూత్రవిసర్జన ఎప్పుడెప్పుడు చేస్తున్నారు వంటి విషయాలను నమోదు చేస్తూ ఓ డైరీ రాయడం.
- శారీరక పరీక్ష: మూత్ర నాళం, వెన్నెముక, నాడీ వ్యవస్థలో ఏవైనా లోపాలున్నాయా అని పరీక్షించడం.
- యూరిన్ అనాలసిస్: మూత్ర సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లుగానీ, డయాబెటిస్ లేదా కిడ్నీ సమస్యలేమైనా ఉన్నాయా అని పరీక్షించడం. అవి లేనప్పుడు వాటిని రూల్ అవుట్ చేసుకోవడం.
- అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష : మూత్ర వ్యవస్థ, యూరినరీ బ్లాడర్, మూత్రపిండాల వివరాలను తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడే పరీక్ష ఇది.
- అదనపు పరీక్షలు: ప్రైమరీ అన్యురిసిస్ కాకుండా ఇతరత్రా ఏవైనా కారణలు ఉండవచ్చనని అనుమానించినప్పుడు హార్మోన్ల మోతాదులు, స్లీప్ ఆప్నియా వంటి అంశాల నిర్ధారణ కోసం చేయాల్సిన స్లీప్ స్టడీస్ వంటి పరీక్షలు.


డా. మధు మోహన్ రెడ్డి, సీనియర్ కన్సల్టెంట్ పీడియాట్రిక్ సర్జన్

నివారణ ఇలా...

ప్రాథమిక కారణాలు తెలిసినప్పుడు వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించడం. ఉదాహరణకు పిల్లల్లో తీవ్రమైన ఒత్తిడి కారణంగా ఇలా జరుగుతుందని తెలిసినప్పుడు తల్లిదండ్రులు కౌన్సెలింగ్ ద్వారా ఆ ఒత్తిడిని, ఆందోళనను తగ్గించడం.

- మూత్ర విసర్జన శిక్షణ (టాయిలెట్ ట్రైనింగ్) : పిల్లలు నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందర ఒకసారి మూత్రవిసర్జన చేయించి, మళ్లీ రెండు గంటల తర్వాత నిద్రలేపి మరో మారు మూత్రవిసర్జన చేయించడం లాంటి చర్యల ద్వారా. అలాగే పిల్లల్లో మూత్రాశయ సామర్థ్యాన్ని పెంచడం కోసం రోజూ ఓ నిర్ణీతమైన వేళల్లో మూత్ర విసర్జన చేసేలా శిక్షణ ఇవ్వడం.
- ఒత్తిడి దూరం చేయడం : రాత్రి వేళ పిల్లలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోయేలా వారికి ధైర్యం చెప్పడం.
- ఎన్యూరిసిస్ అలారం ఉపకరణాలతో: పిల్లలు కొద్దిగా పక్కతడపడం మొదలుపెట్టగానే వాటిని గుర్తించి నిద్రలేపే అలారం ఉపకరణాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటి సహాయంతో పిల్లవాడు నిద్రమేల్కొనేలా శిక్షణ ఇవ్వడం.
- జీవనశైలి మార్పులు: సాయంత్రాలు లేదా రాత్రివేళల్లో ద్రవాహారాలు తీసుకోకుండా జాగ్రత్త పడటం. అలాగే నిద్రకు ముందు కాఫీ లేదా కోలా డ్రింక్స్ వంటి పానీయాలు తీసుకోకుండా చూడటం.

మరేవైనా కారణాలతో ఇలా జరుగుతుంటే...

సాధారణ కారణాలు కాకుండా... ఇతర ఆరోగ్యపరమైన అంశాలేవైనా పక్క తడిపేందుకు కారణమవుతుంటే వాటిని గుర్తించి, ఆ సమస్యలకు చికిత్స అందిస్తే పక్కతడిపే అలవాటూ తగ్గుతుంది. ఉదాహరణకు నిద్ర రుగ్మతల కారణంగానో లేదా మానసిక సమస్యల వల్లనో ఇలా జరుగుతుంటే వాటిని గుర్తించి, తగిన చికిత్స అందించడం వల్ల సెకండరీ అన్యురిసిస్ అదుపులోకి వస్తుంది. ఇక సమస్య పెద్దవాళ్లలో అయితే అది సెకండరీ అన్యురిసిస్ కారణంగా జరుగుతుంది కాబట్టి తగిన పరీక్షల తర్వాత సమస్యను బట్టి వారికి అందించాల్సిన చికిత్స ఉంటుంది.

మందులతో నియంత్రణ ఇలా...

డెస్మోప్రెసిన్ : రాత్రివేళ మూత్రం ఉత్పత్తిని తగ్గించే మందులివి. (వీటిని కృత్రిమంగా ఉత్పత్తి చేసే యాంటీ డై యూరెటిక్ హార్మోన్‌లుగా చెప్పవచ్చు).
ఇమిప్రమైన్ (టోఫ్రానిల్): పిల్లల్లో ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఉపయోగించే యాంటీ డిప్రెసెంట్ ఔషధాలివి.
ఆక్సిబ్యూటినిన్: మూత్రాశయం ఉండాల్సిన దానికంటే అతి చురుగ్గా ఉన్నప్పుడు దాన్ని నియంత్రించే మందు ఇది.

నోటి క్యాన్సర్ నిర్ధారణ ఇలా!





నోటి పరిశుభ్రత పెద్దగా పాటించకుండా గుట్కా, ఖైనీల రూపంలో పొగాకు నమలడం, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వంటి అంశాలు నోటి క్యాన్సర్‌ను ప్రేరేపిస్తాయి. ఇలాంటివారిలో చెంపలు, నాలుక, పంటి చిగుర్లు... వంటి భాగాలను పరీక్షించి ఏ భాగంలో క్యాన్సర్ వచ్చిందో క్యాన్సర్ స్పెషలిస్టు పరీక్షించి చూస్తారు. వీళ్లలోని కొందరిలో నోటిలో వాపు కూడా రావచ్చు. అప్పుడు కూడా దాన్ని క్యాన్సర్‌గా అనుమానించాల్సి ఉంటుంది.

మొదట సమస్య ఉన్నచోట, మెడ భాగంలోనూ సీటీ, ఎమ్మారై స్కానింగ్ వంటి పరీక్షలు చేయించి, క్యాన్సర్ వ్యాధి తీవ్రతను అంచనా వేస్తారు. ఈ పరీక్షల వల్ల పుండు పడిన చోటు నుంచి అది ఏ మేరకు వ్యాపించి ఉందో తెలుస్తుంది. అది దవడ ఎముకను చేరిందా, లేక ఎముకను దాటి మెడలోని లింఫ్ గ్రంథులకూ వ్యాపించిందా అన్న విషయాన్ని కూడా డాక్టర్లు తెలుసుకుంటారు. పేషెంట్ నోటిని మామూలుగానే తెరవగలుగుతున్నాడంటే, క్యాన్సర్ దవడ కండరాల్లోకి వ్యాపించి ఉండకపోవచ్చు. ఎందుకంటే క్యాన్సర్ దవడ కండరాల్లోకి వ్యాపిస్తే నోరు తెరవడం కష్టమవుతుంది.

నోటిలోని క్యాన్సర్ ఇతరచోట్లకు వ్యాపించకపోతే మొదట క్యాన్సర్ వచ్చిన మేరకు ఆ భాగాన్ని శస్త్రచికిత్సతో తొలగించాల్సి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత... ప్లాస్టిక్ సర్జరీ లేదా రీ-కన్‌స్ట్రక్టివ్ సర్జరీ ద్వారా తొలగించిన భాగాన్ని పునర్నించవచ్చు. ఒకవేళ మెడలోని లింఫ్ గ్రంథుల్లోకి కూడా క్యాన్సర్ వ్యాపించి ఉంటే, వాటన్నింటినీ నెక్ డిసెక్షన్ ద్వారా తొలగించాల్సి ఉంటుంది. బయాప్సీ రిపోర్టు ఆధారంగా శస్త్రచికిత్స తాలూకు గాయాలు మానాక, రేడియోథెరపీ ప్లాన్ చేస్తారు.

నోటి క్యాన్సర్ అన్నది చాలా బాధాకరమైనది కావడం వల్ల గుట్కా/పొగాకు అలవాటు ఉన్నవారు వెంటనే దాన్ని మానేయాలి. ఈ అలవాటు కేవలం నోట్లోని భాగాలకే కాకుండా మెడ, ఆహారనాళం లేదా కడుపులోని ఏ భాగానికైనా క్యాన్సర్ వచ్చేలా చేయగలదన్న విషయం గుర్తుంచుకుని జాగ్రత్త పడాలి.